

marieclaire.fr

marieclaire

Mode
Nos 120
accessoires
luxe et
petits prix

Société
A quoi rêvent
les petites filles
d'aujourd'hui ?

Reportage
La vie des femmes
nomades dans les
montagnes d'Iran

Belle peau
Des dermatologues
nous livrent
leur ordonnance
personnelle

Interview exclusive
Jacqueline Sauvage:
*"Cette fois-ci, c'était
lui ou moi"*

Spécial 8 mars
**Merci aux 40 femmes
qui ont changé nos vies**

+ Notre manifeste : après un viol,
jamais trop tard pour porter plainte
Agnès B., Flavie Flament... témoignent

En couverture
Maiwenn



DownMagaz

.CoM

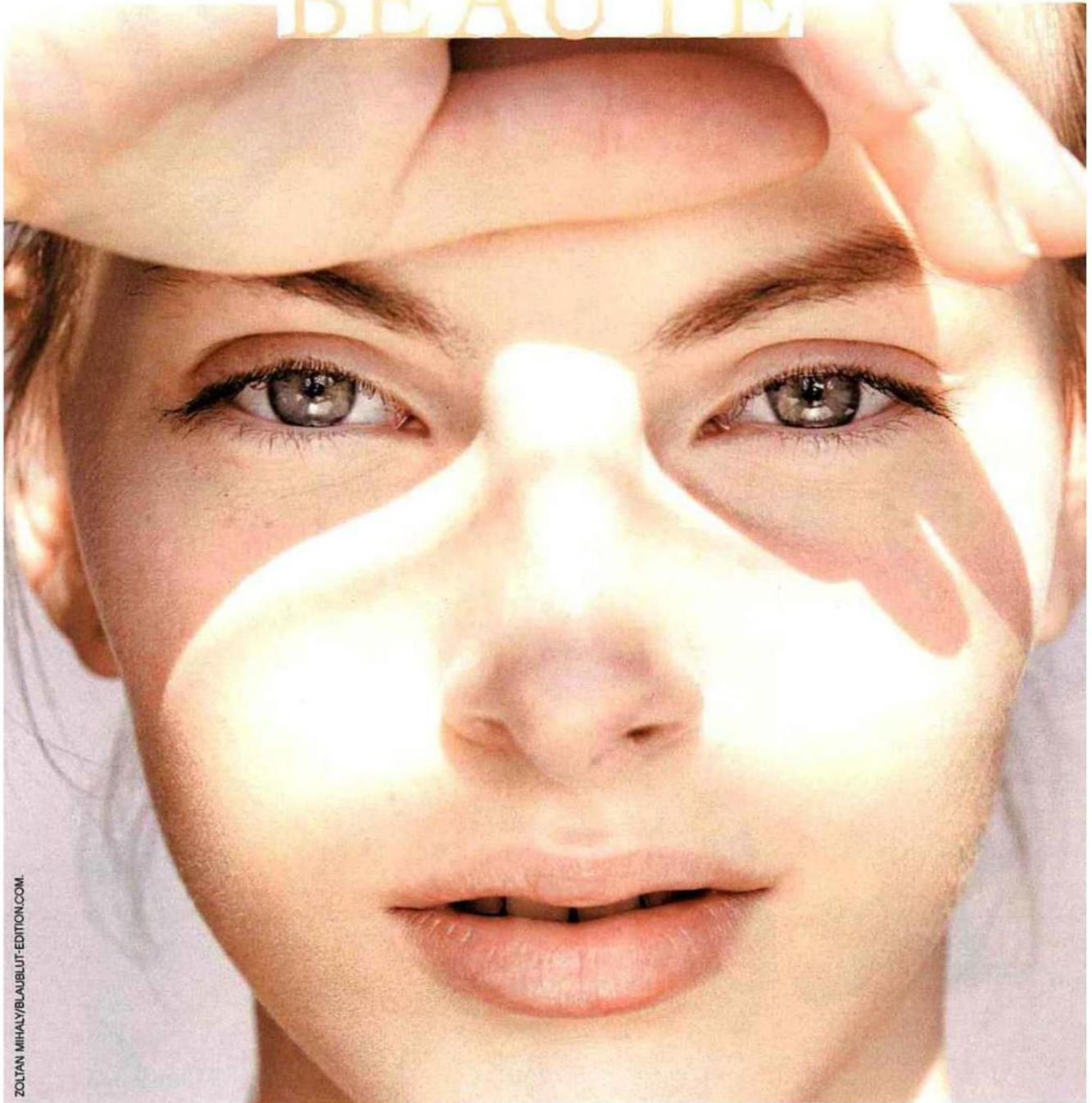
Avril 2017



MARIE CLAIRE

Avril 2017

BEAUTÉ



ZOLTAN MIHALY/BLAUBLUT-EDITION.COM

Belle peau: l'ordonnance personnelle des dermatologues “Démaquillage, hydratation et protection solaire 50...” “Du Pilates une fois par semaine...” “Éviter eau et savon sur le visage, trop irritants...” “Manger beaucoup de poisson gras pour les oméga 3.” Conseils et ordonnances de six femmes dermatologues.

Belle peau: l'ordonnance personnelle des dermatologues

Comment font les professionnelles de la peau pour avoir une mine saine et un teint lumineux? Six d'entre elles nous ont confié leur protocole: routine cosmétique, soins, alimentation, sport et quelques conseils.

Par Carole Paufique. Illustrations Rosanna Webster. Natures mortes Jean-Marie Binet.

Dre Marilyn Plasqui

Détox de radis noir, vitamine C en sérum, automassages exfoliants, Pilates et séances de lumière pour cette médecin esthétique anti-âge.

Ma routine quotidienne

Le matin, je me lave le visage à l'eau, sans savon, puis j'applique le Sérum Universkin à la vitamine C antioxydante, enrichi en actifs séborégulateurs et antirougeurs. Le soir, je me nettoie à l'eau micellaire puis j'applique le Soin Réparateur Intensive Recovery Skincare Cohen MD du laboratoire Essential SkinCare. Sur le corps, chaque soir après la douche, j'applique la Crème Dermatrophix du laboratoire Auriga pour lutter contre le relâchement cutané du ventre et du décolleté. Et le matin, en hiver, j'hydrate mes jambes avec le Lait Nutri-Fluide TriXera Nutrition d'Avène.

Ma routine hebdomadaire

Quand j'ai les pores dilatés, je pose un masque aux acides de fruits qui agit comme un minipeeling, le Mask Peel de Dermaceutic ou le Glycolic Masque d'Eneomey. Mais uniquement le soir et jamais en été. Et quand j'ai la peau terne, je fais une cure d'un mois

de crème aux acides de fruits (PHA 10 de NeoStrata ou Revitalizing d'Eneomey) pour lisser les pores et affiner le grain de peau. Si ça picote, j'applique mes soins un jour sur deux. Cette routine aux acides de fruits me permet d'éviter les peelings.

Ce que je ne fais pas

Du fait de mes masques peeling, je n'utilise jamais de gommage visage et si ma peau est rugueuse, je préfère l'exfoliation manuelle. On frotte la peau au doigt, à sec, et c'est très efficace. Je n'applique pas non plus de contour des yeux. Je le déconseille car je trouve que cette hydratation des couches superficielles tire l'épiderme et fragilise le derme sous-jacent, d'où l'apparition des rides. Je m'autorise uniquement la Crème XO Anti-cernes Cernor d'Auriga. Enfin, je me maquille peu car les fards étouffent la peau et le démaquillage n'est jamais parfait. Bien sûr, je ne vais pas au soleil et je ne fume pas.



Mask Peel de Dermaceutic, entre 50 € et 80 € (uniquement en cabinet), usage professionnel. Lait Nutri-Fluide TriXera Nutrition d'Avène, 13 €. Soin de Teint Nutri-Liftant Eclat Opulent de By Terry, 115 €.

Comment je compense mes excès

Quand je sors ou après les fêtes, je rééquilibre avec des compléments alimentaires. Je fais une détox pour nettoyer mon foie et ma peau avec un mélange de radis noir, de spiruline, d'artichaut et de chardon-marie. Et je bois beaucoup de Vichy-Célestins car cette eau alcaline corrige l'acidose.

Mon alimentation

Je fais régulièrement un bilan d'intolérance alimentaire car je ne supporte pas le lait de vache et les œufs. Je

mange beaucoup de poisson gras pour les oméga 3, je cuisine au curcuma anti-inflammatoire et je prends du magnésium quand je suis stressée ou fatiguée.

Mon sport

Du Pilates une fois par semaine pour travailler les muscles profonds et gagner la silhouette.

Ma marque fétiche

Le maquillage By Terry et son fond de teint Eclat Opulent.

Ce dont j'ai peur

Je ne suis pas prête à passer à la chirurgie pour un acte esthétique.

Ce qui m'a le plus déçue

Les ultrasons, qui n'offrent aucun résultat sur la cellulite.

Mes gestes de médecine esthétique

Une fois par an, je pratique des petites injections d'acide hyaluronique (Restylane Perlane) dans les sillons nasogéniens, les cernes et sur les points d'ancrage du visage: l'angle de la mandibule, de la bouche et du nez, la vallée des larmes et les tempes, pour un effet liftant. Mais je n'ai jamais eu recours au Botox. Enfin, j'ai traité mon ventre et mes poignées d'amour par la cryolipolyse avec le CoolSculpting.

La machine dont je ne peux me passer

Les lampes Led. Avant une soirée, une séance de quinze minutes illumine le teint et resserre les pores, la peau est magnifique. C'est l'une des machines que j'utilise le plus. Les patientes en redemandent car on obtient un super-résultat.

Les conseils à mes proches

Je supplémente toute ma famille en compléments alimentaires, mes garçons mettent une crème hydratante et mon mari fait des masques peeling.